

Teriyaki-tiikeriravut sienten kera

kokonaisaika **15 min** 10 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.731 kJ / 413,5 kcal

Rasva: **12 g** Proteiini: **18 g**
Hiilihydraatit: **58,1 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	riisivermiselli nuudelia (½ pakkaus)
12	mustaa tiikerirapua
15 g	kuivattuja sieniä paloiteltuna (esim. siitake tai pilvenkorvasieni)
50 g	vihreää paprikaa
50 g	porkkanaa
1	salottisipuli
1 cm	pala inkivääriä
0,5	chilipalko
3,5	valkosipulinkynttä
2,5 rkl	öljyä
3 rkl	<u>Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike</u>
0,25	limettä
3 rkl	vettä
2 rkl	korianteria
1 tl	seesaminsiemeniä
1 rkl	kevätsipulia

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g riisivermiselliä (½ pakkaus)

Keitä vermiselli pakkauksen ohjeen mukana ja siivilöi.

Vaihe 2

12 mustaa tiikerirapua - **15 g** kuivattuja sieniä paloiteltuna (esim. siitake tai pilvenkorvasieni)
Poista ravuista kuoret. Kaada kiehuvaa vettä kuivattujen sienien päälle ja liota 10 minuuttia.

Vaihe 3

50 g vihreää paprikaa - **50 g** porkkanaa - **1** salottisipuli - **1 cm** pala inkivääriä - **0,5** chilipalko - **3,5** valkosipulinkynttä - **2,5 rkl** öljyä
Leikkaa paprika suikaleiksi ja porkkana tulitikun kokoisiksi tikuiksi. Silppua salottisipuli, inkivääri, chili ja valkosipuli. Paista niitä öljyssä pannulla n. minuutin verran. Lisää paprika, porkkana, sienet ja ravut. Jatka paistamista, kunnes ravut ovat kypsiä.

Vaihe 4

3 rkl Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemellä maustettu teriyaki wokkikastike - **0,25** limettä - **3 rkl** vettä - **2 rkl** korianteria - **1 tl** seesaminsiemeniä - **1 rkl** kevätsipulia
Lisää nuudelit pannulle. Paista 2–3 minuuttia ja lisää Kikkoman Teriyaki-kastike Paahdetuilla seesaminsiemellä, limetinmehu ja vesi. Sekoita hyvin. Ripottele ruoan päälle korianteria ja seesaminsiemeniä, ja koristele annokset pilkotulla kevätsipulilla.